حرقة المعدة بين الصح والخطأ

العديد من الأسباب تؤدي إلى حرقة المعدة ومن ضمنها خلل في الصمام الذي يفصل المريء عن المعدة، ما يؤدي إلى صعود الحموضة إلى المريء، وبالتالي الشعور بالحرقة. كما أن تناول بعض المأكولات كالحمضيات على أنواعها وشرب كميات كبيرة من القهوة والإكثار من الوجبات السريعة والمقلية وتناول اللبن والطماطم والمشروبات الغازية بكثرة يزيد من ظهور الحرقة. كما أن تناول بعض الأدوية كالأسبرين أو المضادات الحيوية أو الحديد يزيد من ظهور الحرقة.

فتعال معنا لتكتشف المعلومات التي تمتلكها عن حرقة المعدة وما إذا كانت خاطئة أو صحيحة.

1- حرقة المعدة تضرّ القلب: (× - √)

الجواب الصحيح هو (×): حرقة المعدة لا تسبب أي ضرر لصحة القلب، وهذه مقولة شائعة يجب الحذر منها. حرقة المعدة تحصل بسبب عدم انغلاق صمام المريء بشكل جيّد، ما يسبب ترسباً للمأكولات من المعدة إلى المريء وظهور حرقة شديدة في المعدة. 40% من الأشخاص أو أكثر يمكن أن يعانوا حرقة المعدة مرة واحدة في الشهر على الأقل، وهم لا يعتبرون عرضة لأمراض القلب بسبب هذه المشكلة.

2- مضغ العلكة يخفف من أعراض حرقة المعدة: (× - √)

الجواب الصحيح هو (√): قد ينصحك البعض بعدم تناول العلكة عند الإصابة بحرقة المعدة، اعتقاداً بأنها تزيد من حموضة المعدة. ولكن في الحقيقة العلكة تساعد على التخفيف من أعراض الحرقة بشكل مميز، حيث إنّ العلكة تساعد على إفراز المزيد من اللعاب والذي يعمل كمنطقة عازلة للحموضة العالية الناتجة عن المعدة. كما أنّه عند تناول العلكة تزداد عملية البلع تلقائياً، ما يساعد على دفع الحموضة إلى الأسفل من جديد، وبالتالي التخفيف من هذه المشكلة ومن أعراضها المزعجة. وتجدر الإشارة إلى أنّ التدخين هو الذي يجعل الأمر أسوأ عند الإصابة بحرقة المعدة، وذلك لأنّه يزيد من الإفرازات الحمضية في المعدة ويمنع إغلاق صمام المريء بشكل صحيح.

3- النوم على عدد من الوسائد يحسن من حرقة المعدة: (× - √)

الجواب الصحيح هو (√): الاستلقاء على الظهر يزيد من مشكلة حرقة المعدة، وذلك لأنّه يزيد من إفراز المادة المسببة للمحوضة ويسمح لها بدخول المريء بشكل أسهل. ولكن وضع عدد من الوسائد تحت رأسك من أجل رفع رأسك وصدرك نحو الأعلى يساعد على التخفيف من حموضة المعدة بشكل ملحوظ، وذلك لأنّها تزيد من الضغط على رأس المعدة بشكل فعّال وتحد من حموضتها. كما أنّه يمكنك العمل على رفع فراش السرير من الأعلى بدرجة 30 درجة مئوية للتخفيف من عوارض الحموضة. وتجدر الإشارة إلى أنّ النوم على الجانب الأيسر يمكن أن يساعدك على الحد من أعراض حموضة المعدة إذ إنّ الدراسات العلمية أثبتت أنّ النوم على الجانب الأيمن يمكن أن يزيد من عوارض الحرقة وحتى يؤدي إلى الغثيان. لذلك، ينصح بالنوم على الجانب الأيسر أي في الوضعية التي تسبب أقل ضغطاً على العضلات التي تربط المعدة بالمريء.

4- تخفيض الوزن في حال المعاناة في البدانة يحد من مرات الإصابة بحرقة المعدة: (× - √)

الجواب الصحيح هو (√): زيادة الوزن والمعاناة من السمنة تزيدان من الضغط على المعدة وتسمحان للحموضة بالتسلل بشكل أكبر إلى المريء. باحثون من جامعة "ستانفورد" الأميركية في ولاية كاليفورنيا جمعوا نتائج نحو 2000 دراسة عن حرقة المعدة ولاحظوا أنّ الحد من بعض أنواع الأطعمة لا يساعد فعلاً على التخلص من مشكلة الحرقة كما يجب. وأكّد هؤلاء الباحثون أنّ فقدان الوزن الزائد هو السبيل الأفضل للتخلص من آلام حرقة المعدة. كما أنّ المرأة الحامل تعاني بشكل كبير آلام حرقة المعدة، وذلك بسبب ضغط الجنين الزائد على المعدة مع تقدم أشهر الحمل، ما يسبب الشعور بالانزعاج، وهنا ما بيدها سوى الانتظار حتى بعد الولادة للتخلص من هذه المشكلة المزعجة.

5- تناول الكثير من أدوية حموضة المعدة يسبب الإسهال: (× - √)

الجواب الصحيح هو (×): يتم اللجوء إلى أدوية التخفي من حرقة المعدة بغية التخلص من هذا الشعور المزعج. توجد أدوية الحرقة بأشكال عدة، فمنها ما يمكن مصه ومنها ما يمكن ابتلاعه. هذه الأدوية لا تسبب الإسهال كما هو شائع، ولكن تناولها بشكل كبير وللأسف يسبب عدداً من ردود الفعل السلبية للجسم. الإمساك هو المشكلة التي تسببها هذه الأدوية التي تحتوي أغلبيتها على جرعة عالية من الكالسيوم. كما أنّ هذه الأدوية تحد من امتصاص الحديد وبعض من المغذيات بالجسم، وبالتالي يفضل تناولها بعد ساعتين من تناول الوجبة الغذائية. لذا، ننصحك باللجوء إلى الوسائل الطبيعية للتخفيف من حرقة المعدة قبل تناول الأدوية، وذلك عبر محاولة التخفيف من الوزن إذا كنت تعاني البدانة، وبوضع عدد من الوسادات تحت رأسك عند النوم وعدم الاستلقاء مباشرة بعد تناول الطعام وبالتخفيف من المشروبات الغازية ومن المشروبات التي تحتوي على الكافيين وعدم ارتداء الملابس الضيقة، خصوصاً من حول الخصر وعدم تناول وجبات كبيرة ودسمة ومليئة بالزيوت.